



## 目指せサブ4！アップダウン走@赤坂御所

フルマラソン4時間切り（サブ4）を目指しているランナーの方におすすめです。アップダウンがあることでペースが乱れたり、フルマラソン後半（30km以降）で失速した経験がある方は多いのではないのでしょうか。この練習会ではアップダウンの多い赤坂御所の周回を使い、上り・下りの走り方をレクチャーします。練習のバリエーションも増えますので、普段マンネリ化した練習になっている方は刺激的な練習となるはずです。

イベント名	目指せサブ4！アップダウン走@赤坂御所
開催日	2020/9/5
受付開始	10:45 ~
申込料	目指せサブ4！アップダウン走@赤坂御所 1,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	平河町森タワー1F adidas RUNBASE
住所	東京都千代田区平河町2-16-1
主催者	TRACK TOKYOランニングクラブ
お申し込み	イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！ <a href="https://moshicom.com/44414">https://moshicom.com/44414</a>



### MAP

